

La oración en Ignacio de Loyola. Rasgos y métodos

*José Domingo Cuesta, sj**

En la vida es muy importante expresar lo que uno lleva por dentro (Rafael Bohigues, sj)

1. La oración cristiana

Primer dato: volver sobre la oración. Quizás es uno de los temas del que más se ha escrito y se seguirá escribiendo. Siempre habrá algo más que decir de esta experiencia que ha ayudado a un sin fin de personas a acercarse a Dios. La oración seguirá siendo una palabra mayor y no sólo palabra, sino una realidad grande. Ejemplos hay muchos. Gandhi liberó la India, porque entre muchas cosas, rezó. Jesús no fue Jesús sin su Padre, sin las montañas, y sin ese espacio privilegiado de “retiro” en silencio. El P. Pedro Arrupe, anterior general de los jesuitas, valoraba grandemente ese momento privilegiado de encuentro con Dios y afirmó en varias ocasiones que no orábamos lo suficiente. La Eucaristía está incompleta -decía Pedro Arrupe-, mientras haya hambre en el mundo.

No cabe duda de que fueron hombres auténticos, abnegados, grandes, porque hicieron contacto íntimo con el Dios de Jesús. La Madre Teresa de Calcuta y sus seguidoras, han vivido el despojo completo, porque sólo tuvieron en propiedad una capilla donde componer un mundo recogido a pedazos. Y así, podemos mencionar muchos nombres más. Hay cosas previas en nuestra vida, sin las cuales no

* Jesuita. Perteneció al Consejo de Dirección de Diakonia. Superior del Noviciado jesuita en Panamá.

podemos entender las demás. Una de ellas es el tema de este escrito. No habrá sentido ni significado a muchas de las cosas que hagamos, sin esa cercanía privilegiada con Dios.

Segundo dato: La oración es un medio para el encuentro con Dios. Y un medio que la tradición cristiana ha valorado grandemente. Pero no nos engañemos. La oración no puede estar desligada de la realidad, sobre todo en el mundo en que vivimos. Mi oración debe estar integrada en la vida. Vida y oración son dos realidades paralelas que transcurren la una al lado de la otra. La oración puede correr el peligro de desvirtuarse en función de otra cosa. Jesús fue uno de los primeros en desenmascarar la falsedad con el que muchas personas podían caer con la oración. “*No basta rezar*”. Razón tuvieron los fariseos para convertirse en sus principales enemigos. Jesús los llamó hipócritas. Estos pretendían apoderarse del favor de Dios con su religiosidad complicada, sus ayunos ostentosos, sus plegarias públicas, y marginando a los pecadores. Jesús hizo todo lo contrario: se confundió con los pecadores e invitó a orar a puertas cerradas, con *sinceridad*. Jesús quiso que sus discípulos compartieran a su Abbá, “papito Dios”, un Dios cuyo Espíritu libertario provocaba profundos cambios en la sociedad. Y allí estuvo Jesús, tan cerca de Dios como tan cerca de la gente, sobre todo de los más humildes. Y desde ellos su oración tuvo un mayor sentido. Su oración se hizo desde el trabajo cotidiano: en el éxito y en el fracaso, en la alegría y en la desolación más honda, en la acción y la contemplación.

Tercer dato: la oración es un *diálogo* con Aquél que sabemos que está allí y nos escucha. Por tanto, no es un monólogo. No es un ejercicio narcisista frente a un espejo: rendición de cuentas ante un “*Superyó*” que hablaba Sigmund Freud que nos pide cuentas por lo que hacemos. La oración está bien encaminada cuando se dirige al Tú que se ama porque nos ama, nos cambia y cree en nosotros. Por eso ninguna alabanza es más alta que la oración agradecida de quien trabaja cada día por el Reino de Dios. Y ninguna confesión tan sincera como la del que, en vez de echarle la culpa al “otro”, declara con una mano en el pecho: “Perdóname, Señor, porque no sé lo que hago”. La humildad de corazón hace que nos acerquemos más a Dios y que Dios se acerque más a nosotros.

Un diálogo por supuesto, donde los dos deben dar y recibir. Mal irán las cosas cuando entre dos uno solo da y el otro sólo recibe. Por eso se entienden las palabras de Jesús: “Cuando recen, no sean palabreros como los paganos, que se imaginan que por hablar mucho les harán caso. No sean como ellos, que su Padre sabe lo que les hace falta antes de que se lo pidan” (Mt. 6, 7-8). No se trata tanto de hablar, cuanto de escuchar.

Y un diálogo que nos debe abrir a los demás. Por eso la oración debe tener una conciencia comunitaria y no tanto individual. Somos parte de una realidad, de un pueblo, de una comunidad. En la oración de Jesús, del Padre Nuestro, queda esto claro. Todas las peticiones están en plural.

A este respecto vale la pena citar a Carlos María Martini cuando se refiere a la oración bajo estos términos: “Si consideramos la oración en su naturaleza más profunda y en sus raíces mismas, no se trata de una actividad que se yuxtapone extrínsecamente al hombre y a la mujer: brota de su mismo ser, de la realidad misma del ser humano. Podríamos decir que la oración es, en cierto modo, el ser mismo del hombre que se hace transparente gracias a la luz de Dios. La oración es la que nos permite reconocernos en lo que somos y, reconociéndonos así, reconocemos la grandeza de Dios, su santidad, su amor, su voluntad misericordiosa; en otros términos, toda la realidad divina y su divino designio de salvación tal como nos los revela el Señor Jesús, crucificado y resucitado. Antes de ser una palabra, o la expresión de un pensamiento, la oración es percepción de la realidad. E, inmediatamente, esta percepción se transforma en alabanza, en adoración, en acción de gracias, en petición de misericordia a Aquél que es la fuente de todo ser” (*La dimensión contemplativa de la vida*).

Cuarto dato: aunque no hemos de poner condiciones, hemos de acercarnos a Dios sin condiciones. Si empezamos por decir: “Pídeme lo que quieras menos esto o lo de más allá”, o “mándame que haga lo que sea, excepto tal o cual cosa”, entonces estamos poniendo un obstáculo insalvable en el camino de nuestro encuentro con Dios. Y no estoy diciendo que se suponga que tenemos la fuerza necesaria para hacer lo que Dios desea que hagamos, sino todo lo contrario: se supone que no

tenemos dicha fuerza, dada nuestra condición de “pobres y débiles criaturas”. La fuerza es algo que viene de Dios, no de nosotros y a él toca el concederla. De nuestra parte cabe la apertura y la confianza en Él. Demasiadas condiciones ponemos en nuestras relaciones humanas para seguir condicionando una relación privilegiada como la que Dios tiene con nosotros y nosotros deberíamos tener con Él.

Quinto dato: en el ámbito de la cercanía y acción de Dios con su criatura hablamos de *mociones*, o sea, movimientos internos (e inclinaciones que afectan la propia voluntad) que nos reflejan algo de nosotros mismos y de lo que el Señor quiere comunicarnos. Diremos que aquí es donde pueden habitar la fe, la esperanza y la caridad (las llamadas virtudes teologales). También, la facultad de la voluntad que elige entre lo bueno y lo malo (o quizá menos bueno). Por eso ha de imponerse el discernimiento para darme cuenta si este “movimiento” es de Dios o de su contraparte, o es algo mío. Las mociones pueden ser ordenadas y desordenadas. Unas (las ordenadas) son las que mueven nuestro espíritu hacia la voluntad de Dios; otras (las desordenadas) son las que de forma abierta o sinuosa no pretenden en nosotros tal cosa y más bien tratan de confundirla e impedirla.

En esta perspectiva nos ilumina el aporte de Ignacio de Loyola, quien a partir de su propia experiencia, nos presenta un modo y una forma concreta de acercarnos a Dios. Su modo de entender la oración es objeto de nuestro estudio.

2. La oración en Ignacio de Loyola

Somos deudores de una tradición espiritual. Los grandes maestros espirituales han iluminado la historia de la Iglesia con sus sabias y profundas experiencias. No cabe duda de que Dios toca suavemente los corazones humanos y desvela diferentes experiencias al seno de su Iglesia. Basta acercarse a algunos de los grandes místicos cristianos y/o fundadores de Congregaciones religiosas para darnos cuenta cómo su talante personal marcó de lleno lo que hoy llamamos espiritualidad o modo de proceder.

San Ignacio de Loyola es uno de ellos. Aunque no fue un escritor asiduo, encontramos en algunos textos, y sobre todo, en su experiencia

personal, referencias continuas a la oración. Partiendo de su persona, ¿Qué datos encontramos en la vida de Ignacio?¹

2.1. Fuerte valor a la oración como un medio para el encuentro con Dios

Como cristiano, Ignacio valoraba sobremanera la oración y le dedicaba tiempo suficiente a la misma, puesto que su carisma se ha definido como "*buscar y hallar a Dios en todo*". De sí mismo afirmó al final de su vida que "siempre y a cualquier hora quería hallar a Dios, lo hallaba" (Autobiografía, 99)².

De acuerdo con esta experiencia personal, Ignacio propone a los jesuitas el ideal de "buscar en todas las cosas a Dios nuestro Señor" y "a El en todas (las criaturas) amando y a todas (las criaturas) en El" (*Constituciones*³, 288); una vida que sea amor a todas las cosas. Este tipo de experiencia espiritual propuesta a los jesuitas ilumina toda forma de vivir cristianamente, es decir, espiritualmente, en medio de la sociedad.

En general se puede decir que Ignacio fue "enemigo" de reglamentar la oración. La oración personal se caracteriza por la "discreta caridad", o sea, el discernimiento. No sólo para la vida de la persona, sino también para la vida de la comunidad y el apostolado, la oración es clave. El primer medio y más adaptado será la Eucaristía. Si el apostolado y la vida de los jesuitas piden la oración propiamente tal, es evidente que la vitalidad de la Compañía de Jesús, como la de otra cualquier comunidad cristiana (que en el fondo anima la vida de las personas y del apostolado), exige también oración como medio muy principal: "el primer medio y más proporcionado será de las oraciones y sacrificios" (*Constituciones*, 812).

¹ Aquí me apoyo y enriquezco el texto desde la experiencia tenida en el Seminario que impartió EIDES en Barcelona en 1998, sobre el *Acompañamiento espiritual de la oración en Ejercicios*, facilitado por Joseph Rambla, Adolfo Chércoles, Eduard Fonts y Javier Melloni.

² Sigo la edición de Rambla, Josep. *El peregrino. Autobiografía de San Ignacio de Loyola*. Mensajero-Sal Terrae, 1983.

³ *Constituciones de la Compañía de Jesús* anotadas por la Congregación General XXXIV y *Normas Complementarias* aprobadas por la misma Congregación, Mensajero-Sal terrae, Bilbao, 1996.

2.2. Ignacio fue un hombre de oración

Es cuestión de acercarse a la *Autobiografía* y al Diario espiritual⁴, lo mismo que a algunas de sus Cartas, para darse cuenta cómo valoraba y practicaba diariamente la oración, y ésta era un medio eficaz de apostolado. Por hacer referencia a dos momentos:

2.2.1. *Años de peregrino*. En Manresa dedicaba 7 horas a la oración (*Autobiografía*, 23; 26)⁵: “*ultra de sus siete horas de oración, se ocupaba en ayudar algunas almas, que allí le venían a buscar, en cosas espirituales, y todo lo más del día que le restaba, daba a pensar en cosas de Dios, de lo que había aquel día meditado o leído*”.

Además, participaba en la liturgia (*Autobiografía*, 20; 21; 25; 28). Y en la oración experimentaba grandes consolaciones (*Autobiografía*, 20). Esta entrega a la oración, con sus consolaciones, acompañó siempre al peregrino desde su conversión, sobre todo en Manresa. Precisamente en este punto halló sus dificultades para sueño necesario para su salud y para el estudio (*Autobiografía*, 54-55; 82). El Padre Cándido de Dalmases, gran conocedor de la espiritualidad ignaciana dirá: a) dedicaba mucho tiempo a la oración; su oración se articulaba alrededor de la Eucaristía; su oración se expandía en unión íntima y permanente con Dios. Aquí estaría también su defecto: el mucho examinar, su capacidad de autoanálisis: se despertaba examinándose. El proceso era:

- a) Empezaba el examen e iniciaba a rezar Avemarías
- b) Se levantaba e iniciaba a preparar la Eucaristía
- c) Celebra
- d) Luego un tiempo largo de oración

⁴ Aunque nos referiremos sobre todo a experiencia contenida en la Autobiografía de Ignacio, basta leer cualquier página de su Diario espiritual para darnos cuenta del modo cómo Ignacio valoraba la oración: Pedía al Padre, al Hijo, al Espíritu, a la Trinidad. Sabía permanecer durante la oración durante la vida diaria. Oraba junto con Jesús al Padre. Jesús era el centro de su oración. La oración era para encontrar la Voluntad de Dios. La Eucaristía se convirtió para él en Palabra de oración. Cfr. Lectura básica: THIÓ de POL, Santiago. *La intimidad del peregrino. Diario espiritual de San Ignacio*, Colección Manresa, Mensajero-Sal Terrae, 1990.

⁵ Un tiempo que viene a coincidir con las horas dedicadas a la oración en los Ejercicios Espirituales: 5 horas de ejercicios de oración, más el Examen de la oración y el Examen del día. “*Después de acabado el ejercicio, quier sentado, quier paseándome, miraré cómo me ha ido en la contemplación o meditación*” [77].

Dalmases dice que este proceso duraba 2 horas, y eso que era un hombre muy ocupado.

2.2.2. *Últimos años en Roma*. Las fuentes, según síntesis de P. Cándido de Dalmases⁶, nos proporcionan la siguiente información:

a) *En general*:

1. Ignacio dedicaba mucho tiempo a la oración formal o ejercicio de oración.
2. El centro de su oración era la Eucaristía
3. Además, vivía en unión íntima y permanente con Dios⁷.

b) *Tres momentos de oración*

1. Antes de la misa, empieza en la cama con un Examen, reza avemarías y, una vez levantado, se prepara inmediatamente para la celebración de la misa.
2. La misa de duración muy larga.
3. Nuevo tiempo de oración (a veces, hasta de dos horas).

2.3. Dónde pone Ignacio el fundamento de la oración

Si uno se pregunta por el principio fundamental que rige la concepción y la pedagogía ignaciana de la oración, la respuesta se sitúa en las disposiciones hondas de la persona, no en los medios o recursos convenientes o necesarios, ni en las manifestaciones circunstanciales de la oración. La raíz de la oración se centra en el corazón. Veámoslo en concreto:

2.3.1. *Aspecto positivo*. La oración no es exclusivamente una actividad mental o "espiritual" (en el sentido del solo espíritu). Más bien echa sus raíces en el corazón y alcanza a toda la existencia de la persona que ora. De aquí la importancia de la "oración preparatoria" para orientar toda la existencia hacia Dios; que todo vaya ordenado a... [EE 46]. En consecuencia, aunque Ignacio valora mucho la oración, en contextos donde se refiera a la oración o cosas semejantes, habla del "amor de Dios nuestro Señor" (*Constituciones*, 723). De

⁶ Dalmases, Cándido. *El Padre Maestro Ignacio*. BAC, Madrid.

⁷ Lo nuclear de la espiritualidad de Ignacio es que Dios podía ser encontrado en todo. Cfr. Barry William. *Dejar que el Creador se comuniqué con la criatura*. Descleé de Broker, Bilbao, 1999, p. 84.

este modo orienta a toda la persona hacia lo que es el alma de la misma oración: la unión con Dios.

2.3.2. *Aspecto negativo.* Ignacio tiene una visión muy realista de lo que comporta el verdadero amor. Por esto presta mucha atención a lo que amenaza su crecimiento y su calidad. En esta perspectiva hay que entender la suma importancia que atribuye a la *abnegación*, que no es más que la vigilancia activa de todo aquello que pone en peligro el amor. Por ejemplo, cuando habla de la "escuela del afecto" (La Tercera probación de los jesuitas), no olvida la "abnegación de todo amor sensual y voluntad y juicio propio" (*Constituciones*, 516)⁸.

Recordemos algunos episodios de la tradición ignaciana que iluminan esta manera de entender la oración.

- a) Identifica la persona "de mucha oración" con la de "mucha mortificación" (*Fontes Narrativi*, I, 644).
- b) Sostiene que un poco de oración como mortificación es muy provechosa (*ibid.*)
- c) Sospecha de las personas entregadas a largas oraciones, porque la experiencia le enseña que el 90% o 99% caen en grandes engaños (FN, I, 644-645; 677).
- d) En el Segundo modo para hacer elección [EE, 184] y en el Ministerio para distribuir limosnas [EE, 338], afirma que hay que dejarnos llevar por el amor. Que el amor que me mueva descienda de arriba, del amor de Dios (Rm 5,5).
- e) Despojarnos de aquello que nos ata. Esto lo traduce en algo negativo [EE, 189]: piense cada uno que se aprovechará en cosas espirituales cuando saliese de su *propio* amor e interés. El amor que viene del Espíritu muchas veces está contaminado por muchas cosas.
- f) El P. de Cámara⁹ tomó notas de cosas que le oía a San Ignacio: Cuando Ignacio habla de oración, identifica en la práctica persona de oración -persona de mortificación- (no es penitencia). La cuestión no es mucho tiempo, sino la persona

⁸ Recuérdesse la dialéctica implícita en los Ejercicios espirituales. Por un lado: "que el amor que me mueve y me hace elegir la tal cosa, descienda de arriba del amor de Dios" [148; 338]. Por otro: "Piense cada uno que tanto se aprovechará en todas cosas espirituales, cuanto saliere de su propio amor, querer e interés" [189].

⁹ Gonçalves da Câmara, Luis. *Recuerdos ignacianos. Memorial de Luis Gonçalves da Câmara*. Mensajero-Sal Terrae, 1992.

y su disposición. "A una persona verdaderamente mortificada, sólo le basta media hora de oración"; por eso hay que sospechar de un sujeto que hace muchas horas de oración (n. 195).

2.4. Peligros de la oración mal enfocada

Como se ve, para Ignacio, como para todos los grandes y las grandes Maestras de oración, la oración no es un terreno libre de engaños. Dentro de las trampas más típicas de la oración podemos encontrar:

- a) Desviación de la oración hacia aspectos accidentales: larga duración, valoración excesiva de determinadas prácticas.
- b) Dureza de entendimiento. Son los sujetos que todo lo consultan con Dios.
- c) Consecuencia de todo ello: relaciones humanas difíciles, como se comprueba en el conflicto de los pseudo-místicos a los cuales se refiere Ignacio¹⁰.

2.5. "Buscar y hallar a Dios en todas las cosas"

Gil González Dávila recordaba estas palabras de Ignacio a Fabro, actualmente perdidas: "veras en nuestras constituciones qué poco tratan de oración; más insisten en la mortificación, humillación...". Antes había afirmado: "siempre he deseado que los de la Compañía se ocupen más en hacer que en pensar"¹¹.

Después de todo lo dicho, estas palabras no pueden interpretarse como si Ignacio tuviese en poco la oración o no la considerase importante para los jesuitas y personas entregadas a la acción. Sin embargo, de este comportamiento ignaciano se pueden sacar algunas conclusiones:

- a) La oración "no es" el rasgo específico de la espiritualidad ignaciana. De acuerdo con la experiencia espiritual del mismo Ignacio (*Autobiografía*, 99), se requiere una formación inicial para buscar y hallar a Dios en todas las cosas (*Constituciones*, 288). Este tipo de experiencia espiritual ha de marcar tanto el

¹⁰ Carta No. 51 del Epistolario ignaciano. La encontramos en las *Obras Completas de Ignacio de Loyola*. Facilito varias ediciones: LARRAÑAGA, V., BAC, Madrid, 1947; la de IPARRAGUIRRE, I./DALMASES, C., BAC, Madrid, 1982, edición que más tarde revisaría RUIZ JURADO, M., BAC, Madrid, 1991.

¹¹ *Pláticas sobre las Reglas*. Flors, Barcelona, p. 291.

tiempo de formación como la vida madura de toda persona que comparte esta espiritualidad.

- b) Si interpretamos bien el ideal ignaciano de "hallar a Dios en todas las cosas", entre estas "cosas" incluiremos la oración. Porque la oración es una parte de nuestra vida de fe, común a toda espiritualidad particular y a cualquier opción de vida. La oración es *un componente* más para seguir a Cristo.

2.6. Resumen: San Ignacio, Maestro de oración

Ignacio es, propiamente hablando, un "maestro de vida espiritual", porque su magisterio alcanza todo el conjunto de la existencia del seguidor de Cristo. Este conjunto abarca desde la opción por el seguimiento plenamente personal (discernimiento-elección) hasta la prosecución siempre creativa de esta opción a lo largo de la vida ("en todo amar y servir a su divina majestad") [EE 233].

Ahora bien, los Ejercicios Espirituales, escuela donde se practica este magisterio, incluyen, entre otras "espirituales operaciones" y "ejercicios", la oración en formas muy diversas. Todavía más, la oración es un elemento "fuerte" de los Ejercicios. Quien se adentra en la escuela de oración de los EE, asienta los fundamentos de una sólida vida de oración, adquiere el "gusto" por la oración imprescindible para buscarla y mantenerla en la vida posterior a los Ejercicios y se inmuniza ante los riesgos que amenazan a la misma. Además, el hecho de practicar la oración dentro de un conjunto de actividades espirituales, adiestra al o la ejercitante en la contextualización de la oración en el conjunto de la vida personal con la ayuda de la "discreta caridad".

Finalmente, del estudio de las diferentes formas de oración que Ignacio enseña en los Ejercicios, se enriquece ciertamente nuestro modo de dar Ejercicios. Y también ahondamos en distintos modos de oración que, supuesta la espiritualidad del Maestro Ignacio, pueden ayudar mucho en la oración a los que han de vivir una espiritualidad activa en medio de la sociedad.

En definitiva, "para Ignacio, la oración no es lo que no hace, sino lo que sucede (como el enamorarse). Para una más intensa experiencia de este amor, lo único que podemos hacer es montar el escenario, pero nada más, porque ese amor sencillamente ocurre"¹².

¹² Devarkar, P. *La Senda del conocimiento interno*, Sal Terrae, 1984.

3. Rasgos de la oración ignaciana

El fin de los Ejercicios Espirituales (EE) es "para quitar de sí todas las afecciones desordenadas" y poder así "buscar y hallar la voluntad divina en la disposición" de la propia vida [1]¹³. La oración ayuda a lograr el fin de los EE.

A continuación presentaré una serie de rasgos que aparecen en la espiritualidad ignaciana, sobre todo a raíz de la experiencia de los Ejercicios Espirituales¹⁴.

3.1. La oración es un lugar de encuentro de Dios con el ser humano. Es la iniciativa divina que se comunica a todo hombre y toda mujer.

Ignacio parte de un presupuesto que él mismo ha experimentado y que ha conocido en la experiencia de muchos otros hombres: que *Dios se comunica libremente*, que el Creador obra inmediatamente en la criatura [15]. En los Ejercicios Espirituales, el que acompaña, ha de dejar que el ejercitante busque, ayudado por la Gracia, y llegue a "sentir y gustar internamente" [2] todas las cosas.

La oración es un lugar privilegiado para que el ser humano se encuentre con Dios. San Ignacio habla de "entrar en los Ejercicios" [5], "entrar en la contemplación" [76 y 128], entrar en el ejercicio [131], "entrar en la oración" [239]. "Al parecer, el uso de esta palabra evoca la idea de que los demás temas de oración y el conjunto del retiro son *un lugar a donde invita el Señor a ir, donde el Espíritu penetra*¹⁵. Rahnner ha definido la oración como la entrega venerante al tú que nos habla y dispone totalmente de nuestra vida. Es claro que Dios dispone todas las cosas para nuestro bien, pero requiere de nuestra participación.

Ignacio está convencido de que el Espíritu del Señor es el gran maestro. Y el Espíritu ora en nosotros aunque no sepamos orar como conviene.

¹³ Aparecerá en corchetes el numeral que corresponde al texto de los Ejercicios Espirituales de Ignacio de Loyola. Seguiré la edición de Ignacio de Loyola. *Ejercicios Espirituales*. Introducción, texto y notas por Cándido de Dalmases. Sal Térea, Santander, 1987.

¹⁴ Tejera, Manuel. *Los Ejercicios, algo más que un manual metódico*. Manresa 61 (1989). pp. 91-105.

¹⁵ Lewis, J. Conocimiento de los Ejercicios Espirituales. Santander, 1987.

3.2. En la oración prevalece la dimensión afectiva

Ya hicimos referencia anteriormente a la segunda anotación de los Ejercicios, donde se nos dice que “*no el mucho saber harta y satisface el ánimo, sino el sentir y gustar las cosas internamente*”. Esto es lo importante en la experiencia de cercanía a Dios.

No cabe duda que la oración es una experiencia, no un conocimiento nocional de Dios. No es primariamente un lugar de investigación. No es cuestión de saber, sino de sabor. El *Sentir* aparece varias veces en el vocablo ignaciano: sentir consolación o desolación, tener sentimiento espiritual [62], sentir interno conocimiento de los pecados [63; 78]; sentir mociones o gustos espirituales [227], sentirse inclinado y aficionado a personas [342]. El término con frecuencia tiene una connotación afectiva que indica que la persona es sujeto pasivo de una experiencia interna de la gracia.

Esta carga afectiva de la oración de los EE se elabora gradualmente. Hacia ella conducen las *repeticiones*, tan propias del método ignaciano. Mientras más se repite algo, más nos afecta y más lo vamos sintiendo y gustando. El tipo de oración de contemplación de los Misterios de la vida de Cristo la facilita más que la meditación. Y hacia ella conduce también otro de los métodos que aparecen en los Ejercicios: la Aplicación de sentidos.

José María Castillo¹⁶ los resume en dos principios básicos: a) la fuerza de los ejercicios reside primordialmente en la oración mental, es decir, en el trato personal-íntimo con Dios; b) la eficacia de la oración se centra en torno a la moción de los afectos, de tal forma que en tanto hay verdadera oración, en cuanto exista este impulso de nuestra afectividad hacia el Señor. Naturalmente, de estos dos principios se sigue una consecuencia enteramente lógica: los Ejercicios son auténticamente tales si en ellos se tiende a probar esta experiencia afectiva. *En el afecto es donde el ser humano se une con Dios.*

Da la impresión que para Ignacio lo que importa es que Dios entre y toque la vida afectiva del ser humano. Porque en tanto hay experiencia en

¹⁶ En: *Afectividad en los Ejercicios según la teología de F. Suárez*, Granada, 1966.

cuanto nuestro mundo afectivo se ve modificado por lo que experimentamos. Los términos con alguna connotación afectiva son muy frecuentes en el vocabulario de los Ejercicios: sentir, gustar [2], buscar y hallar lágrimas, comunicación divina, abrazo, obrar inmediato de Dios [15], ser movido, moción interior [155; 8], afectarse [97 y 164], ponderando con mucho afecto [234], mover los afectos [263].

3.3. El disponer el ánimo

Para percibir esta acción de Dios que impregna el mundo afectivo, el ser humano ha de disponerse para la consolación de Dios [7]. El que hace Ejercicios ha de entrar ya en la experiencia con *grande ánimo y liberalidad*, ofreciendo desde el comienzo a Dios todo el querer y libertad, en absoluta disponibilidad [5]. La disposición corporal y anímica de la persona y de las circunstancias que le rodean condiciona la oración. Ver por ejemplo, la Anotación [20] del libro de los Ejercicios. Dios se comunica a quien abre su oído interior.

Para ello ayuda el silencio y el apartamiento interior para "buscar con diligencia lo que se desea" [20]. Se trata de disponerse para toda la experiencia y disponerse también en cada ejercicio, en actitud de escucha. Esta disposición del ser humano abarca la actitud interior y los condicionamientos externos. Las *adiciones*¹⁷ ayudan a ello.

3.4. La actitud reverente

"Un paso o dos antes del lugar donde tengo de contemplar o meditar, me pondré de pie, por espacio de un Pater noster, alzado el entendimiento arriba, considerando cómo Dios nuestro Señor me mira, etcétera; y hacer una reverencia o humillación" [75]. Se nos invita a estar ante Su presencia en actitud de humildad, pero con respeto reverencial.

El pensamiento dialéctico de Ignacio sabe unir la conciencia de la grandeza trascendente de Dios, con el convencimiento de la cercanía y

¹⁷ Las Adiciones forman parte de un conjunto de *ayudas* para adentrarse en la experiencia de los Ejercicios Espirituales [73-90] y para no perder de vista el fin que buscamos. Son ayudas para la oración y para mantener el clima de los Ejercicios. Así mismo, abordan el uso adecuado de la penitencia. San Ignacio quiere que las Adiciones sean observadas con mucho cuidado. Se han de utilizar con creatividad y flexibilidad. Cfr. *Nuevas adiciones para una nueva cultura*. Manresa 74 (2002), 205-241.

comunicación al ser humano. El Dios de Ignacio es la divina majestad [12]. Con este nombre aparece designado 23 veces en el libro de los Ejercicios Espirituales. Pero es un Dios que nos desborda [13; 75], al cual podemos acercarnos confiadamente. Como Moisés hemos de descalzarnos ante su presencia, pero confiados de que nos pide que nos acerquemos.

3.5. La dialéctica entre la Gracia y el esfuerzo

Ignacio sintetiza dos elementos que guardan relación entre sí. *Esfuerzo*: los Ejercicios Espirituales son "para vencerse a sí mismo" [21]. En las Anotaciones se pide al ejercitante esfuerzo para permanecer la hora entera en oración [12 y 13] y se le pide moverse "poniendo todas sus fuerzas" contra sus afecciones desordenadas [16]; la actitud ante la desolación es de mudarse contra ella e insistir más en la oración [319]. Ignacio no es voluntarista, pero pone en juego a todo el ser humano, con todas sus potencias.

Esfuerzo sí, pero *Gracia* también. Y Gracia primero. Hay una primacía de la Gracia en la Espiritualidad ignaciana. En el llamamiento del Rey Eternal [91-98], el ofrecimiento del ejercitante estará condicionado porque se le reciba. Lo mismo que en la meditación de dos Banderas: se le pide ser recibido [147]. En los tres Binarios [149-155]: al final, es el Señor el que elige. Y lo mismo, el proceso de la Elección en sus Tres tiempos [175-177] se realiza siempre bajo la primacía de la Gracia, con la luz que "viene de arriba". En el Primer modo [178-183]: Dios mueve la voluntad. En el Segundo modo [184-187]: el amor que viene de arriba es el que nos mueve.

3.6. La actitud discerniente

Todo apunta al discernimiento, a la búsqueda de la voluntad divina. El ejercitante tratará de sentir lo que Dios le dice, qué mociones se están registrando en su interior. Por eso las *repeticiones*, el volver una y otra vez sobre los puntos que se han sentido, ayuda mucho [62].

En la Anotación cuarta se le pide al sujeto que no corra, que entienda que esto es un proceso. También está el momento del *Examen* [77]¹⁸, un

¹⁸ Cfr. *Examen*. Manresa 62 (1990), 251-305

instrumento para mantener despierta la sensibilidad a lo interno y externo de mi vida y para darme cuenta del paso de Dios por mi historia, lo que va haciendo de mí. Ya hemos señalado cómo Ignacio daba más importancia al Examen que a la oración.

3.7. El tiempo

En las Constituciones de la Compañía de Jesús no se fija un tiempo determinado para la oración de los Profesos y Hermanos jesuitas. Pero en los Ejercicios Espirituales, Ignacio muestra una postura inflexible. Cada ejercicio durará una hora [12] más el tiempo del examen. Hay un tiempo temporal y otro psíquico, condicionado por el tiempo material.

Y es importante cuidar estos espacios y ser fiel al método para que la experiencia pueda realizarse plenamente.

4. Los métodos de oración en los ejercicios espirituales

Hay tantos métodos como estilos personales de orar. Los Ejercicios espirituales son una *experiencia* que incorpora un *método*. Por tanto, hay que conocer el método y pasar por la experiencia para entender de qué estamos hablando. Los métodos a los que nos referiremos son un medio para entrar en la oración, y han de aplicarse "tanto cuanto" nos ayuden. El protagonista de todo el proceso es Dios; el ser humano ha de secundar la acción.

Como hemos visto, para San Ignacio, la oración se realiza en el corazón de la persona, en lo más interno de sí. A Dios se le encuentra sobre todo allí.

Una distinción "medieval" oportuna: En materia de oración cristiana, además del aspecto antropológico "ignaciano", parece oportuno el tener en cuenta la distinción medieval entre *cogitatio*, *meditatio*, y *contemplatio*.

- a) La *Cogitatio* hace referencia al pensar en la presencia de Dios sobre algo de forma lógica y objetiva (como si el objeto estuviera fuera de nosotros).
- b) La *Meditatio* refiere el pensar en la presencia de Dios sobre algo de forma reflexiva;

algo que tiene que ver directamente con nosotros mismos.

- c) La *contemplatio* hace referencia a la disposición para captar y acoger (no emitir); para escuchar lo divino que se revela como un don de Cristo, como un regalo (gracia). La contemplación nos abre a la luz y energía de Dios, el único capaz de hacer que nuestra vida sea realmente “nueva”. “Lo que nace del hombre es humano; lo que nace del Espíritu, es espiritual. No te cause, pues, tanta sorpresa el que te haya dicho que tienes que nacer de nuevo” (Jn 3,6-7).

Estas tres formas de oración aparecen entremezcladas en los Ejercicios Espirituales de San Ignacio. La *Cogitatio* en el Principio y Fundamento (en parte), también en la consideración del Reino de Cristo, Tres binarios, Tres maneras de humildad y algunas de las Reglas que aparecen en el texto. La *Meditatio* claramente aparece en el Principio y Fundamento, en las meditaciones sobre los pecados y en la del Reino de Cristo. La *Contemplatio* constituye lo nuclear de las contemplaciones sobre los misterios de Cristo, y en la última, la titulada como “contemplación para alcanzar amor”. En los Coloquios, lo más sutil está en el carácter de escuchar a Dios que se me comunica a mí y no a otro distinto. El “reflectir” ignaciano es como la resonancia de lo que se recibe y escucha como venido del Espíritu.

Algunos elementos comunes en los EE son:

La Oración preparatoria

- a) La *oración preparatoria*: se hace al iniciar la experiencia. Se repite a lo largo de todos los Ejercicios y se sitúa en la dinámica del Principio y Fundamento [46] “Padre bueno, dame tu gracia para que todas las intenciones, acciones y operaciones, las realice y ordene en servicio y alabanza tuya”. La oración preparatoria es el principio y fundamento de cada oración.

El Tema central [47]

Ignacio sugiere para la contemplación, unos preámbulos.

- a) El preámbulo de la *composición de lugar* (ver con la vista de la imaginación el lugar corpóreo donde se halla la cosa que quiero contemplar). Propiamente tal Ignacio no habla de *composición de lugar*, sino de *componerse viendo el lugar* (47). Es decir, que lo que se “compone” no es el lugar -el escenario imaginativo de la meditación o de la contemplación-, sino que quien se

"compone" es el ejercitante al imaginarse ese lugar. El punto de apoyo para la oración sigue siendo la imaginación.

- b) La *petición* marca el objetivo de la meditación o contemplación, la finalidad que pretende el ejercicio: "demandar lo que quiero" [48, 55, 65, 91, 104, 105, 139, etc.]. Cada oración tiene una intencionalidad propia.
- c) La *historia*. Ignacio cree profundamente en la fuerza evocativa y transformadora de la "historia" que hace traer para la contemplación. Ya desde la Anotación [2], al explicar su "modo y orden", lo ha dejado muy claro: "La persona que da a otro modo y orden para meditar o contemplar, debe narrar fielmente la historia de la tal contemplación o meditación, discuriendo solamente por los puntos con breve o sumaria declaración...".

Veamos los Métodos:

4.1. La meditación

Meditación proviene de "*meditatio*", que surge del verbo "*mederi*", que significa "cuidar a", "llevar remedio a". El origen remoto procede de la raíz indoeuropea "*med*" que significa "mandar", "ordenar". La finalidad de la meditación es la profundización en nuestra vida del estilo de la vida de Cristo para llegar a pensar, sentir y vivir como Él, en expresión de San Pablo.

No se trata aquí de un "ponerse a pensar sobre cierta materia". Más bien es una oración¹⁹, a) que tiene como *punto de partida el recuerdo de hechos* o situaciones de la Historia de la Salvación en su conjunto, o en la vida de esta persona concreta (papel de la memoria); b) en espera de *ser iluminado* en ello por el Señor para la comprensión y captación lo más completa posible de su sentido y su mensaje (iluminación de gracia para el entendimiento); c) y así *descubrir a Dios*, en un "sentir y gustar internamente" que es transformador del amor y de la vida (momento y actuación de la voluntad).

Con este método Ignacio recoge una denominación de la tradición medieval que se remonta a San Agustín. Esta tradición veía en las *Tres potencias* una imagen de la Trinidad Divina: la inteligencia procede de la

¹⁹ García Lomas, J. Manuel. La oración de "meditación" en los ejercicios: su sentido y su dinámica interna. Manresa 65 (1993), p. 11.

memoria y de una y otra procede la voluntad. La afectividad no se nombra directamente, pero está presente.

La meditación es un estilo de oración que pretende poner toda la persona en relación con Dios profundizando en algún pasaje evangélico o en algún tema de la fe. Cuando San Ignacio se refiere a toda la persona nos habla de tres dimensiones que la totalizan: la *memoria* (recuerdos, sentimientos...), el *entendimiento* (inteligencia, lógica, comprensión) y la *voluntad* (capacidad de decisión, de entrega, de afecto...).

De los métodos utilizados, este es el más discursivo. Nos hacemos presente a un hecho de la fe, mediante la memoria, lo penetramos y profundizamos mediante la reflexión de la inteligencia y reaccionamos afectiva y efectivamente mediante la voluntad. En concreto, la función de las tres potencias es:

- a) *Memoria*: a través de ella entramos en contacto con los hechos.
- b) *Entendimiento*: a base de reflexión vemos con claridad las verdades y hechos que meditamos, hacemos aproximaciones y las profundizamos [2].
- c) *Voluntad*: ocupa la actividad principal. La inteligencia nos muestra el camino, pero la importancia principal corresponde a la voluntad y los afectos. Ella establece la unidad orgánica entre la oración y la vida. Para Ignacio, la voluntad es la sede de las afecciones. El entendimiento pone delante el bien y el mal, lo penetra y hace nacer en la voluntad el deseo y el rechazo "moviendo más los afectos con la voluntad" [50].

La *memoria* presenta las etapas de la historia de la salvación, realizadas por Cristo. "Acuérdete de Jesucristo resucitado de entre los muertos". La *Inteligencia*, profundizando, detallando, analizando, también ha contemplado, deteniéndose donde ha gustado de la verdad. Simplifica y se hace más capaz de Dios. Este movimiento de interiorización provoca sensaciones, afectos, sentimientos, que atraen a la *voluntad* para tomar una opción no fría, sino profundamente sentida y razonada. *Del saber al sabor, del sabor al sentir, del sentir al decidir*. Es la línea profunda de la meditación ignaciana.

Un ejercicio sencillo podría ser²⁰:

²⁰ Borrás, Pere. *Orar con San Ignacio de Loyola*. Seminare EE, 2. Cristianismo i Justicia. Cataluña, 1990, 14-15.

Preparación

Si es en el contexto de los Ejercicios Espirituales, el tema ya viene dado. Pero cuando la meditación se hace fuera de los Ejercicios hay que prepararlo personalmente. Los pasos son:

1. *Preparar los puntos a meditar.* Escoger un fragmento del Antiguo o Nuevo Testamento, o bien un texto inspirador antiguo o moderno. Podría ser: los textos de la Eucaristía, una plegaria eucarística (ofrecerse al Padre con Jesús), un tema ya visto en algún retiro, etc. Es importante determinar qué tema será objeto de meditación.
2. *Relajarse, tranquilizarse,* considerando qué se va a hacer. Es posible que ya se haya conseguido en la preparación de los dos puntos.
3. *Oración preparatoria.* Expresar una breve oración en la que se desee, y por lo tanto se pida, que toda la persona se oriente hacia Dios. San Ignacio nos propone una muy sencilla que dice así: "*que todos mis pensamientos, acciones y operaciones estén encaminadas únicamente al servicio y alabanza de Dios*". En los EE esta oración se completa con una petición en la que se pide obtener lo que se pretende en aquel tema.
4. *Composición viendo el lugar.* Es un sencillo ejercicio que ayuda a fijar la imaginación para que no haya distracciones inútiles y ayuda a la persona a entrar totalmente en el tema. Consiste en ver con los ojos de la imaginación el lugar donde se realiza la acción que se quiere meditar. Es muy apropiado cuando el tema es un texto evangélico.

Oración

Se reflexiona por el punto que nos interesa, volviendo una y otra vez sobre él, hasta dejarse penetrar.

Se recomienda empezar por la *memoria*, recordando qué relación tiene esa realidad de fe con mi propia historia. Por ejemplo, si se medita sobre el pecado, cuál es mi historia de colaboración con el mal, dónde, cuándo... Luego ir dando entrada al *entendimiento*, el porqué yo he actuado así, considerar cómo esto va destrozando mi relación con los demás y con Dios, y lentamente ir pasando la *voluntad*, mi afecto, sentir cómo Dios, a pesar de todo, me quiere, y cómo debo situarme yo, etc.

No obstante, esto no es meramente una reflexión o un monólogo,

sino una oración. Por eso hay que ir pasando a un diálogo con Jesús o el Padre. San Ignacio lo llama *coloquio*. Te sitúas cara a cara con Dios, como un amigo habla con un amigo, o un hijo con su padre o su madre, o una esposa con su esposo [54]. Estos coloquios tienen diferentes interlocutores según la temática e importancia del ejercicio. Pero lo importante es que es una conversación honda de amistad, y es ascendente, desde la Virgen María (lo más cercano), a lo más hondo: el Padre. Es importante saber a quién me estoy dirigiendo en la oración.

4.2. La contemplación

Abrir el libro de los Ejercicios implica encontrarse, ya desde las primeras líneas, con una referencia explícita y reiterada a la contemplación. El término aparece tanto en su forma verbal como sustantiva (“contemplar-contemplación”)²¹, a lo largo de todas sus partes o “Semanas”, en las Anotaciones, en el Examen, en la Elección y en las explicaciones de Ignacio sobre los Modos de Orar (81 veces en el libro de los Ejercicios).

El término *contemplación* proviene de la palabra latina “*cumtemplum*”, con la cual se designaba el espacio sagrado en el que los sacerdotes paganos interpretaban los presagios y proferían los augurios. En el sentido fuerte del término, indica más un estado de receptividad que de actividad - ésta, vimos, que era propia de la meditación-, en la que uno queda absorbida por lo que mira o ve.

En la tradición cristiana “contemplación” significa una visión anticipada de la gloria de Dios, y está profundamente unida a la fruición expresa de la consolación, sobre todo en su aspecto de “iluminación del entendimiento”. La teología espiritual ha tenido, por eso, buen cuidado de distinguir entre la “contemplación infusa y pasiva”, que constituye un don totalmente gratuito de Dios, y la “contemplación adquirida”, resultado de un esfuerzo personal bendecido por Dios y, por tanto, más relacionado con una “meditación”, porque tiene un fuerte componente de elucubración especulativa (como “*noticia amorosa*” definirá la contemplación S. Juan de la Cruz).

²¹ Guillén, Antonio. *La contemplación según San Ignacio*. Manresa 65 (1993) 19-32.

La contemplación es una forma de orar que ayuda a entrar de una manera intuitiva e imaginativa en un determinado texto. Es una manera muy apropiada para conocer por dentro lo que se quiere contemplar. Es una oración más simplificada, “pasiva” ante la acción divina, dejando que Dios haga.

Es una oración que pide mucha sencillez y pureza de corazón, penetrando en la verdad no de la historia, sino del Misterio escondido en la escena. Es la ingenuidad, sencillez y profundidad de Francisco de Asís, que baja de la cruz del Señor; de Antonio de Padua, que sostiene en sus brazos al niño; de Teresa de Ávila, que limpia el sudor de la frente de Jesús en Getsemaní.

El método implica menos reflexión que la meditación. Pone en juego la imaginación para asegurar el sentimiento de presencia del Evangelio. La fuerza simbólica de la imagen “confiere al que contempla capacidad para *transformarse en evangelio*”, para sentir en la escena evangélica el “misterio” de Cristo...

San Ignacio invita sucesivamente a “ver las personas”, a “mirar, observar y contemplar lo que dicen”, a “mirar y considerar lo que hacen” [114-116]. Pero lo más importante es captar el sentido de los consejos que se nos dan. Tienen como fin el conseguir que pasemos, a través de lo visible, a la realidad invisible, que sentimos “la profundidad silenciosa” de los sucesos que relata el Evangelio.

La *contemplación* se adecua bien a la imagen del espejo: el espejo, ya limpio, puede recibir los rayos del sol que contempla. Tal imagen es rica y tiene diversos significados. El proceso de transformación interior consiste tanto en dejar pasar a través de uno mismo la presencia de Dios como en reflejar en uno mismo la imagen de Dios.

De ahí el sentido de la palabra *reflectir*. (no es reflexionar, o “volverse sobre uno mismo”). Se trata de acoger el “reflejo” que la contemplación ha dejado en el corazón del ejercitante, profundizando en la contemplación.

Hace referencia al eco pretendido de la expresión que utiliza San Pablo en la Segunda Carta a los Corintios 3,18: “*Nosotros, que llevamos todos la cara descubierta (en contraposición a Moisés, que echaba un velo sobre la cara), y reflejamos la gloria del Señor, nos vamos*

transformando en su imagen con resplandor creciente; tal es el influjo del Espíritu del Señor".

El método implica menos reflexión que la meditación. Pone en juego la imaginación para asegurar el sentimiento de presencia del Evangelio. La fuerza simbólica de la imagen "confiere al que contempla capacidad para *transformarse en evangelio*", para sentir en la escena evangélica el "misterio" de Cristo...

"Reflectir en sí mismo" quiere expresar, en los Ejercicios, la refracción en mi propia existencia del misterio contemplado, de un modo semejante a como se refleja en nuestro rostro una buena noticia o un infortunio recibido. Como operación activa equivale a ponerse ante Dios como un espejo para dejarse orientar y "ordenar" por Él ("dejarse reflejar") y, consiguientemente, es ofrecer y devolverle a Dios todo lo que nos ha dado y hemos recibido de Él. Nos cambian las realidades que se han reflejado en nosotros y nos descolocan. En definitiva *reflectir* es ir recuperando en mi sensibilidad aquello que me afecta.

El centro de la contemplación ignaciana es *la humanidad de Jesús*, los *misterios de la vida de Cristo*, su persona llena de detalles sensiblemente perceptibles, que le hacen cercano y asequible al que contempla, hasta el punto de "dejarse afectar" por Él²². Es "el Señor que por mí se ha hecho hombre (es decir, comunicable), para que más le ame y le siga [104], el que puede ser contemplado ahora, de una manera más sencilla, "así nuevamente encarnado" [109]. Se trata simplemente de dar preferencia al "ver" sobre el "escuchar" y basta este cambio para simplificar y des-intelectualizar la "contemplación".

El "ver las personas, oír lo que hablan y mirar lo que hacen", va directamente dirigido a vivir interior y afectuosamente la "escena", a situarse ante la realidad completa ("las personas... en tanta diversidad", "el camino", "las sinagogas, villas y castillos por donde Cristo nuestro Señor predicaba..."). Se trata que todo el ser humano se ponga a sí mismo viendo, se deje introducir "afectándose" en la "escena", y permita que Dios le interpele desde el "acontecimiento". Entonces Dios tiene la iniciativa y el hombre y la mujer callan.

²² Ibid., p. 22.

La contemplación de Cristo en los Ejercicios tiene dos polos: el Cristo pobre y humilde, en quien se contempla conjuntamente su naturaleza humana y divina; y el ejercitante, que a medida que va contemplando el modelo, se va configurando a su imagen, vaciándose de sí mismo; y configurándose a ella por medio de la pobreza y de la humildad, va percibiendo cada vez más la divinidad oculta en la humanidad de Jesús.

Que San Ignacio llame *misterios* a los pasajes evangélicos que propone contemplar refuerza la pertinencia de considerar a sus Ejercicios como una mistagogía: éstos nos van a introducir en el *misterio* de Cristo Jesús. *Mysterion* significa literalmente “lo que está oculto”. Ignacio debió experimentar por sí mismo que los pasajes evangélicos tenían “repliegues secretos”, y que a medida en que se iba entregando, se le iban abriendo significados nuevos. En cuanto que inalcanzables, los pasajes del Evangelio fueron para él *misterios*, como para todos los místicos. El correlato al *misterio* es la contemplación.

La expresión de Ignacio “sacar algún provecho de cada cosa de éstas” [108], no es más que la seguridad del que ha tomado el sol y sabe que en su piel han quedado los efectos. Es también un eco de la parábola de Jesús que aparece en Mc. 4, 26-29: “un hombre siembra una semilla en la tierra; él duerme de noche y se levanta por la mañana y la semilla germina y va creciendo, sin que él sepa cómo”. Este talante de saber convivir con la sorpresa, de saberse incapaz de controlar la propia virtualidad de la semilla, pero también saber esperarla y agradecerla, es algo esencial y específico de la “contemplación”.

Termino con dos testimonios sobre la experiencia del contemplar:

Contemplar se parece, sobre todo, a la mirada del niño pequeño, con la boca abierta se empapa del mundo de los mayores; es seguro que no entiende casi nada de ese mundo de ellos, pero la fascinación resulta para él irresistible: ¡Porque él quiere ser como ellos! Esta es la actitud de contemplar, es decir, mirar *afectándose mucho* (Antonio Guillén).

Contemplar no es especular sobre un texto evangélico, ni sacar conclusiones, ni siquiera examinar mi vida desde la actuación de Jesús. Se trata de hacerme presente a la escena evangélica que voy a contemplar, olvidarme de mí y establecer una relación de presencia, una comunión de amistad, un

ensimismamiento, que haga posible que la persona de Jesús se vaya adentrando en mí... Me voy dejando afectar, enamorar. Se establece una relación interpersonal y se suscita la atracción, la seducción... (Elías Royón, 1989).

Por acercarnos a un ejemplo de los Ejercicios²³. La dinámica de los *tres puntos* lo descubre en la Contemplación del Nacimiento [110-117]:

Preparación

1. *Preparar los puntos a contemplar.* Ordinariamente es un texto del Evangelio en el que haya acción. No es tan frecuente en el caso de discursos, parábolas, etc. Por esto, lo que se debe hacer aquí es seleccionar un texto de acción del Evangelio. Por ejemplo, un milagro, un diálogo, etc.
2. *Relajarse, tranquilizarse, considerando qué se va a hacer.* Es posible que ya se haya hecho en la preparación de los puntos.
3. *Oración preparatoria.* Pedir el conocimiento profundo de Jesús. Consiste en el conocimiento que puede tenerse de un amigo con el que te relacionas a través de la convivencia diaria. San Ignacio nos propone una oración que pide: *Conocimiento interno de Jesús que por mí se ha hecho hombre, para que más le ame y le siga.*
4. *Composición viendo el lugar.* Ponerme en la escena como si fuera uno más de los personajes que forman el relato. Ponerme imaginativamente en un determinado lugar de la escena. Imaginarse en el lugar donde se realiza la acción. Por ejemplo, los caminos por los que pasaba Jesús, la gente, los detalles geográficos o humanos, etc.

Oración

Ver a las personas, como si presente me hallase. Escuchar lo que dicen, mirar lo que hacen, ofrecerse a colaborar con sencillez. Por ejemplo, si Jesús está ayudando a alguien, participar del trabajo, sin protagonismo. Y siempre ir pensando qué relación tiene esto con mi vida. Contemplar y aplicar.

Terminar haciendo un diálogo, un coloquio, con el Padre, o con Jesús, o con el Espíritu Santo, o con María... ofreciéndome, hablando con un amigo sobre la acción de Jesús, lo que debo hacer yo, etc.

²³ Pere Borrás, Op.cit., 16-17

4.3. Aplicación de los sentidos

“Todos tengan especial cuidado de guardar, con mucha diligencia, las puertas de sus sentidos, en especial los ojos y oídos y la lengua, de todo desorden, y de mantenerse en la paz, y verdadera humildad de su ánima, y dar de ella muestra en el silencio, cuando conviene guardarle, y cuando se ha de hablar, en la consideración y edificación de sus palabras, y en la modestia del rostro, y madurez en el andar...” (*Constituciones*, 250).

En este párrafo de las Constituciones Ignacio empieza centrando la atención en los sentidos corporales, que nos dice son “puertas” abiertas, del exterior al hombre interior, al ser humano en su ser más profundo; puertas que pueden entorpecer o impedir la interiorización y llegar a la intimidad del Ser y del propio yo.

Ignacio recoge la tradición contemplativa cristiana de la Edad Media a través de la “Vita Christi”, de Ludolfo de Sajonia²⁴. La novedad ignaciana está en estructurar el traer de los Sentidos sobre los misterios de la vida de Cristo como un “ejercicio de oración” con características peculiares que lo diferencian de otras modalidades de oración, reservándole un espacio de tiempo cada día de las tres últimas semanas de los Ejercicios.

No se trata de un ejercicio sobre materia distinta, sino de una asimilación más íntima de lo contemplado, a manera de una impregnación, un empaparse del espíritu en lo ya experimentado.

Este ejercicio está previsto para ser practicado al final de cada día. Aunque el nombre de *aplicación de sentidos* (121-126) no aparece hasta la Segunda Semana, esta forma de oración ya ha sido presentada de forma negativa en la *meditación del infierno* (65-71). A partir de la Segunda semana, el objeto sobre el cual “aplicar los sentidos” será la corporeidad de Cristo y sobre otros personajes presentes en los pasajes del Evangelio. Por medio de esta ejercitación diaria de los sentidos, la *sensibilidad* global de la persona se irá ordenando primero, y transformando luego.

Esta manera de orar ayuda a la contemplación. No se sirve únicamente de la imaginación sino también de los sentidos, y así pone en situación de oración a toda la persona. Consiste, pues, en aplicarlos:

²⁴ Alarcón, Manuel. *Aplicación de sentidos*. Manresa 65 (1993), p. 35.

¿Cuáles son los sentidos? Vista, oído, olfato, gusto y tacto. Así mismo, guarda un papel clave la imaginación en este método.

La función de la *imaginación*²⁵ en Ignacio es clave y varía según cada persona. Está más dirigida a centrar nuestra afectividad que a fabricar interiormente una imagen determinada a cualquier precio.

Resulta indispensable recuperar el papel específico de la imaginación como lugar donde se elabora nuestra sensibilidad más profunda y se proyecta el inconsciente personal... La imaginación es una fuerza poderosa y compleja: produce y reproduce imágenes, las conserva y combina, las agrupa, las impregna de fuertes sentimientos, crea símbolos, llega a tocar lo más profundo de nuestro propio ser... y *hace presente* lo que está ausente. La imaginación permite al ejercitante "como si presente me hallase" [114] contemplar las escenas de la vida de Cristo.

La tarea de la imaginación en la consideración de la vida de Jesús es asegurar el sentimiento de presencia de Jesús y del Evangelio como acontecimiento actual, aquí y ahora, y crear símbolos a los que pueda agarrarse la fe orante y el que contempla pueda transformarse en Evangelio.

Una vez más, Ignacio rehusa toda teorización para decirle simplemente al ejercitante que pase los cinco sentidos de la imaginación por los misterios contemplados en el día [121]. Los sentidos corporales constituyen la puerta de nuestro conocimiento y de nuestro contacto con la realidad. En las constituciones, Ignacio habla de las "puertas de los sentidos" [32]. En los ejercicios dedicará un tiempo a orar sobre los cinco sentidos corporales [247].

La Aplicación de sentidos nos ayuda a poner en práctica nuestra imaginación. A modo de ejercicio práctico²⁶, presento un ejemplo que nos ayude a entrar en este método:

Preparación

Tranquilizarse, relajarse. Se puede hacer escuchando música suave, fijando la vista en un objeto de la habitación, mirando por la

²⁵ Se trata de dejar que las palabras del Evangelio toquen nuestra imaginación como pueden hacerlo una poesía o una novela, pidiendo al Señor que se nos revele, y vemos a nosotros mismos formando parte de la escena, como Ignacio sugiere. Cfr. Barry, William. *Op.cit.*, p. 89.

²⁶ *Ibid.*, 18-19.

ventana, sintiendo los latidos del corazón, paseando, etc. A medida que el Espíritu se va calmando, ir pensando tranquilamente *qué voy a hacer*, el Señor me espera...

1. *Preparar el material necesario*: coger un texto del Evangelio. Mejor si es un texto conocido del que ya se ha hecho contemplación.
2. *Oración preparatoria*: pedir a Dios que toda mi vida se oriente hacia Jesús que es camino, verdad y vida.

Oración

Leer todo el texto sin prisa y con tranquilidad. Imaginarse la escena como si yo estuviera presente. E ir aplicando los sentidos a lo que estoy contemplando:

- a) Ver a las personas y paisajes con la vista de la imaginación. Meditar y contemplar lo que estoy viendo. Sacar algún provecho de todo ello.
- b) Escuchar lo que dicen o pueden decir. Tras haber escuchado un rato, dejar que las palabras penetren en mi interior.
- c) Oler y gustar la profundidad de aquella escena. Piensa que son sentidos del Espíritu. A veces lo hacemos cuando decimos: "me huelo que telefonearé", o bien "esto me ha dejado un buen sabor de boca". O también recordar aquellos olores que me gustan o no. ¡Quién no recuerda el olor de la tierra tras la lluvia! Preguntarse qué sabor de boca me va dejando el hecho de estar contemplando la vida de Dios.
- d) Tocar con las manos, abrazar, besar los sitios que Jesús pisa y toca. ¡Y por qué no, dar la mano, abrazar o besar a Jesús o a alguno de los personajes que estoy contemplando!

4.4. La repetición

En la Primera Semana, tras el primero y segundo ejercicios, se hará una *repetición*. También en las otras Semanas se harán dos repeticiones [118-120, 148, 159, 204, 208]. La repetición va a jalonar todo el camino de los Ejercicios y, de suyo, es el método que se practicará más veces. Su punto de apoyo estaría en la anotación segunda (sentir y gustar internamente) y en la adición cuarta: en el punto en que hallare lo que deseo, ahí me detengo [76]. Ignacio quiere que se haga énfasis y pausa en los puntos en que he sentido mayor

consolación o desolación [62]. Se da tiempo al tiempo para que las vivencias se asienten y asimilen.

La repetición es el elemento esencial para la interiorización de la verdad y su lenta asimilación vital. Sin ella, no hay Ejercicios. Va a ser la que posibilite el proceso y que podamos pasar al ejercicio siguiente; crea la posibilidad de que podamos "sentir y gustar internamente" [2].

¡Cuántas veces queremos volver a escuchar un disco que nos gusta! ¡O volver a ver aquella película y revisar aquellos detalles que se perdieron en una primera visión! O volver a encontrar a aquel amigo porque con una sola conversación no tuvimos bastante y había algunas cosas que quedaron matizadas. Esta es la base humana de lo que San Ignacio llama *repetición*. Consiste en volver a repetir una oración, o mejor dicho, volver sobre aquello en que Dios ha estado insistiendo. Nunca puede ser idéntica. Nunca son iguales dos conversaciones, aunque sean sobre el mismo tema. Hay dos razones para repetir:

1. *Porque me ha ido bien.* Me he sentido en paz y con gozo. ¿Qué me quiere decir el Señor a través de esta consolación? Es un modo de profundizar en algo.
2. *Porque he tenido alguna dificultad.* Debido al momento personal, a la temática, al horario... Y quiero volver y descubrir la raíz de la dificultad. ¡Dios también habla a través de los momentos difíciles! Y allí debo encontrarlo.

Como todas las oraciones que hemos visto, la "repetición" también incluye tres momentos: a) preparación; b) oración; c) examen.

4.5. El resumen

A la repetición, en la Primera Semana sigue el *resumen*, que la Vulgata y la Versio Prima llaman *repetitio*. Se hará de modo que "el entendimiento sin divagar discurra asiduamente por la reminiscencia de las cosas contempladas" [64]. Los Ejercicios no fomentan la curiosidad intelectual, pero sí la profundidad de espíritu. El corazón del ejercitante se va progresivamente empapando de lo que considera en la meditación o contemplación. El resumen se hace sin divagar.

El resumen es una especie de paso del análisis a la síntesis. La repetición y el resumen inducen a un tipo de oración más simplificada,

no sólo respecto a las ideas, sino respecto también a los afectos mismos. Con ello, Ignacio conduce al ejercitante en el crecimiento de la oración. Desde una oración más discursiva se avanza hacia una oración más afectiva y más simplificada, hasta llegar a un solo acto de amor complejo ininterrumpido por mucho tiempo.

Este tipo de oración tiene una fuerza psicológica muy grande. Es martillar y hundir hasta el fondo los ejes esenciales y claves del fruto de mi oración.

4.6. Los tres modos de orar [238-260]

Estos son “modos” que, aunque Ignacio le dedica varios números en los Ejercicios, en la práctica de los mismos, formalmente, se utilizan poco. Ignacio los ubicará en los sentidos corporales. Con todo, es importante caer en la cuenta del orden en que Ignacio los presenta, porque allí radica su importancia: modos sencillos de acercarnos al Misterio.

a) Primer modo:

- la materia de oración versa sobre los mandamientos, los pecados capitales, los cinco sentidos corporales, las potencias del alma, las virtudes, las bienaventuranzas...
- la materia se desentraña, razonando y discurriendo para entenderla mejor, me dejo impresionar por ella, y examino mi vida de acuerdo con lo que medito.
- Es una mezcla de oración, meditación, petición y acción de gracias. Es un examen de conciencia prolongado, inmerso en la oración.
- En definitiva, en este Primer modo se trata de desmontar todo aquello que me impide acceder a mi verdad. Ignacio era un hombre de la sospecha que intentaba desvelar aquellos engaños presentes en mi vida.

b) Segundo modo

- Ignacio pone atención a la postura corporal. Es una oración más afectiva. Conviene pararse en la consideración de cada palabra.
- La materia de la oración puede ser una oración vocal: salmos, himnos del Nuevo Testamento, oraciones ya hechas, frases evangélicas, etc.
- Se detiene uno en cada palabra de la oración, dejando que los afectos broten espontáneamente, y se detiene uno en esa palabra, mientras broten los afectos y se susciten las ideas, sin prisa por pasar a otra palabra.

- al final se recita la oración lentamente. Y uno se sorprende al encontrar en la oración vocal, que ha tomado como base, nuevas resonancias, nuevos matices y nueva profundidad.

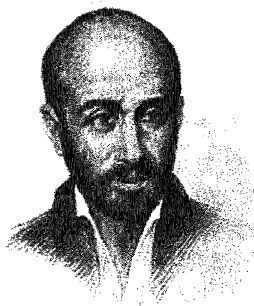
c) Tercer modo

- Es orar por "compás". Hace referencia al ritmo, pronunciando cada palabra entre un anhelito y otro. Las palabras se adentran así en el orante. El redescubrimiento hoy de la oración a través del ritmo respiratorio puede revalorizar este modo de orar sencillo.
- Como apoyo a este tipo de oración, se utiliza una oración vocal conocida, y se va rezando rítmicamente al compás de la respiración, repitiendo la frase que corresponda, sin atropellarse. Es un rezo vocal, pausado, rítmico; oración vocal y mental a la vez, tomando como norma el movimiento respiratorio, no precisamente de un modo matemático.
- Tiene su relación con la oración de Jesús. Se presta a la meditación de ciertas fórmulas y a una reflexión tranquila, llena de gusto espiritual, en los intervalos.
- Es un tipo de oración fácil que tranquiliza y unifica interiormente a la persona.

Al final, dos oraciones básicas de Ignacio, presente en el texto de los Ejercicios.

Alma de Cristo

Alma de Cristo, santifícame.
 Cuerpo de Cristo, sálvame.
 Sangre de Cristo, embriágame.
 Agua del costado de Cristo, lávame.
 Pasión de Cristo, confortame.
 Oh, buen Jesús, óyeme.
 Dentro de tus llagas, escóndeme.
 No permitas que me separe de ti.
 Del maligno enemigo, defiéndeme.
 En la hora de la muerte, llámame.
 Y mándame venir a ti
 Para que con tus santos te alabe
 Por los siglos de los siglos. Amén.



San Ignacio de Loyola
 Fundador de la Compañía de Jesús

Tomad, Señor.

Toma, Señor, y recibe toda
 mi libertad,
 Mi memoria, mi
 entendimiento y toda mi
 voluntad,
 Todo mi haber y poseer, Tú
 me lo diste,
 A Ti, Señor, lo torno.
 Todo es tuyo.
 Dispón a toda tu voluntad,
 Dame tu amor y Gracia,
 Que ésta me basta.